



船堀中央保育園
令和2年度1月（睦月）献立



1月の目標：なんでも食べよう
テーマ野菜：ほうれん草



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。
また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:548kcal

曜	月	火	水	木	金	土
日	【ほうれん草について】					
予定	ほうれん草は、冬の代表的な野菜のひとつです。					
昼食	ほうれん草には、鉄・ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・マグネシウム・銅などたくさんの栄養を含んでいます！ 実は、今が旬のほうれん草と通年出ているほうれん草では含んでいる栄養素は違いであり、特にこの時期コキノソタで眠らせていたほうれん草は栄養価が高まり、各段に甘くなると言われています。 この時期ならではのちぢみほうれん草も甘みがあり、園でも多く献立に取り入れています。ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。 緑の葉物が多い野菜ですが、今回はカレーやマフィンなど子ども達が好きなメニューにも取り入れています。					
午後のおやつ	食べやすいものから食べられる自信をつけ、ほうれん草そのものも味わってほしいと思っています。 子ども達には、たくさんの食材や味を経験してもらうことで、食べられるものが増え、食がより豊かになればと思います。					
kcal	 					
日	4	5	6	7	8	9
予定	保育始め		新年お楽しみ会	七草	鏡開き・テーマ野菜の日	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> カレーピラフ みかん入りフレンチサラダ パイザンスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鰯のムニエル ～タルタルソース添え～ コロコロサラダ 白菜のミネストローネ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> お雑煮風うどん 鰯の西京焼き 芋きんとん 紅白なます 黒豆 いちごバナナパオ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉じゃが ちぢみほうれん草と ささみの胡麻酢和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ちぢみほうれん草の和風パスタ 冬野菜のピクルス 白菜のミルクスープ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の葱塩焼き 白菜の煮びたし ほうれん草とえのきの味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 小麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜のあったかワタンスープ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・どら焼き ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> お汁粉 ・あられ ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯おにぎり ・牛乳
kcal	566	530	551	465	640	545
日	11	12	13	14	15	16
予定				1月お祝い献立		
昼食						
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋 ・ハリハリサラダ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレーの磯辺揚げ ・水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ ・かぶとしめじの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・クリームシチュー ・彩りカラフルマリネ ・いちごたっぷりゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の味噌煮 ・白菜の柚香和え ・大根と三つ葉のすまし汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の丼ぶり ・若布の酢の物 ・さつまいもの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉のお麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵のふんわりしらす雑炊 ・小麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごのロールケーキ ・ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しらすおにぎり ・牛乳
kcal		548	534	631	545	578
日	18	19	20	21	22	23
予定			野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・たたきごぼう ・胡瓜とかぶのゆかり和え ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯のムニエル ～タルタルソース添え～ ・コロコロサラダ ・白菜のミネストローネ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・胚芽ご飯 ・厚揚げと野菜の甘酢あんかけ ・ほうれん草の中華ナムル ・中華風かき卵スープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・ちぢみほうれん草と ささみの胡麻酢和え ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポパイカレー ・みかん入りフレンチサラダ ・フロッコリーのコンソメスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の葱塩焼き ・白菜の煮びたし ・ほうれん草とえのきの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・小麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜のあったかワタンスープ ・小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きおにぎり ・小麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・カリカリじゃこトースト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほかほか肉まん ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯おにぎり ・牛乳
kcal	365	530	545	595	615	545
日	25	26	27	28	29	30
予定				テーマ野菜の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの照り焼き ・大根の甘酢和え ・豚汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋 ・ハリハリサラダ ・いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレーの磯辺揚げ ・水菜と大根のサラダ ～玉葱ドレッシング～ ・豆腐となめこの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちぢみほうれん草の和風パスタ ・冬野菜のピクルス ・白菜のミルクスープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鰯の味噌煮 ・白菜の柚香和え ・大根と三つ葉のすまし汁 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と野菜の丼ぶり ・若布の酢の物 ・さつまいもの味噌汁 ・ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ココアのマーブルシフォンケーキ ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・きな粉のお麩ラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵のふんわりしらす雑炊 ・小麦茶 ・小魚 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草とバナナのマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しらすおにぎり ・牛乳
kcal	637	548	534	639	545	578